



Kære Langgarver

Vi er der, vi nyder naturen, vi er seriøse, vi nyder at løbe og træne sammen.

Vores klub har rigtig **mange tilbud** - se her:

- Fælles træning bl.a. med Pulsen op.
- Vi løber mandag, torsdag, og lørdag.
- Tirsdagstræning - hold øje på Facebook.
- Testløb 1 gang om måneden - 2. lørdag i måneden, dog ikke i sommerferieperioden.
- Første lørdag i måneden - vi løber en fælles social tur f.eks. i Gribskov. Første gang den 1. første lørdag i juni. Der kommer mere herom - det bliver en tur i Tisvilde.
- Grill aftner, og fredags hygge nogle gange om året.
- Fastelavnstøndeslagningsløb med præmie til bedst udklædte
- Julehygge med juletræsløb, æbleskiver og gløgg
- Klubbens årlige fødselsdagsfest – klubben er startet i 1976.
- Deltagelse i klubløb valgt af medlemmerne. Der løbes i klubtøj og vi hygger bagefter med hjemmebag og andet lækkert.
- Indendørs vintersvømming i bassin med instruktør, og Open Water om sommeren.
- Styrketræning i gymnastiksal en gang om ugen fra september til marts.

Fællestræning:

På træningsdagene mandag, torsdag og lørdag mødes vi på p-pladsen ved Frederiksborg Byskole og løber samlet derfra.

Se mere om vores Grønne hold nedenfor.

Mandag med start kl. 18 - løber vi ca. 10,2 km. Vi løber alle den samme rute, og vores motto er: *Ikke vente, men hente.*

Tirsdag med start kl. 18 - hold øje på Facebook

Torsdag med start kl. 18 - Pulsen Op med Nikolaj, Guillermo eller Dan. ALLE kan være med - du skal kunne løbe 5 km. Kom og prøv.

Lørdag med start kl. 9 - løber vi ca. 10,2 km - dem, der gerne vil løbe længere, fortsætter f.eks. med en tur om Teglgårdssøen eller anden aftale.





GRØNT HOLD:

Har du ligget stille hele vinteren eller været skadet, så se her

Vi starter med at gå i raskt tempo 5-7 km (måske lidt længere om lørdagen) i en periode for at komme i gang igen. Derefter begynder vi at løbe lidt, og med tiden skulle det gerne ende med at vi løber hele turen.

Så på med træningstøjet og kom frisk.

Vi mødes mandag og torsdag kl. 18 og lørdag kl. 9 på p-pladsen ved Byskolen.

Holdleder på dette hold er Pia Blaabjerg

HUSK NÆSTE TESTLØB ER LØRDAG, DEN 8. MAJ 2021 MED START KL. 9.30. KOM OG VÆR MED. RUTE I FLOTTE OMGIVELSER. VIL DU IKKE DELTAGE I SELVE TESTLØBET, SÅ KOM ALLIGEVEL. LØB ELLER GÅ F.EKS. DEN MODSATTE VEJ OG HEP PÅ DINE LØBEVENNER.

OBS OBS OBS

Klublokale og bad må IKKE benyttes. - Der kommer nærmere, når vi må.

Med Langgarverhilsen
fra Holdlederne.

Tømrermester
Tommy Rud Thomsen
24 27 32 03

• TST • TST • TST • TST • TST • TST
TST • TST • TST • TST • TST • TST

Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub

KJELDSSEN^S
FIRMAGÅVER - PROFILBEKLEDNING - WORK WEAR

ason

Gefion Auto/Teknicar

ROYAL STAGE